



„Alle denken, dass ich eine tobende Nymphomantin bin, die eine unersättliche Lust auf Sex hat. Die Wahrheit ist, dass ich lieber ein Buch lese.“
Madonna



„Früher wollte ich fünfmal am Tag Sex. Das war deprimierend. Heute will ich das wirklich nicht mehr. Das ist auch deprimierend.“
Ben Affleck



DER SEX MEINES LEBENS

Wild, leidenschaftlich und variationsreich: Wie es in unseren Betten zugehen sollte, wissen wir aus Zeitschriften, dem Kino und natürlich dem Internet. Und verschämt fragen wir uns: Warum ist das eigene LIEBESLEBEN so ganz anders? Text: Marike Frick

Ein Frauenkörper schmiegt sich an den eines Mannes, Münder lechzen nacheinander, sanftes Licht beleuchtet makellose Haut. Verschmelzung. Ekstase. Ihre Hände greifen nach seinen, sein muskulöser Körper hebt und senkt sich, selbstverständlich erleben die beiden den gemeinsamen Höhepunkt – ohne weitere Stimulation. Cut! Szenenwechsel: Irgendein Wohnzimmer in irgendeiner Wohnung. Ein Couchtisch, eine Stehlampe, ein Sofa, darauf eine Frau, nackt. Die Kamera hält auf ihr Geschlecht, ein überdimensionaler Penis stößt kräftig zu, ein Gesicht dazu scheint nicht zu existieren. Auch hier keine weitere Stimulation. Die Frau stört das nicht, begeistert stöhnt sie vor sich hin. Cut! Erneuter Szenenwechsel: Ich stehe in einem Zeitschriftenladen am Bahnhof. Von den Titelseiten brüllen mich Schlagzeilen im Kommandoton



„Sex ist wie Luft: Nicht so wichtig – bis man zu wenig davon bekommt.“

Sharon Stone

an: „7 Orte, an denen Sie unbedingt einmal Sex haben sollten!“ – „Diese Lebensmittel machen Sie so richtig scharf!“ – „44 Tricks für die Liebesnacht Ihres Lebens!“ Ratlos stehe ich da. Ich habe weder Verschmelzungssex wie im Hollywood-Film, noch bringt mich wilde Porno-Rammelei zu Höhenflügen und ich kann mir auch nicht vorstellen, in Fahrstühlen oder Flugzeugtoiletten entspannen

zu können. Aber ich brauche Entspannung für meine Lust. Ich brauche Berührung an den richtigen Stellen, wenig Penetration, habe meine zwei, drei Lieblingsstellungen – that's it. Mein Sexleben, eine Zone der Langlebigkeit? Ich bin sicher: **Bei allen anderen ist der Sex viel aufregender.**

Überall und jederzeit Es geht ja schon bei der Häufigkeit los. In einem Beziehungsratgeber, für den weltweit mehr als 100.000 Menschen interviewt wurden, heißt es etwa, glückliche Paare liebten sich wöchentlich drei- bis viermal. Unter diesem Blickwinkel betrachtet, lebe ich eindeutig nicht in einer glücklichen Beziehung. Eine andere Umfrage ergab, jeder Dritte in Deutschland habe sechs- bis zehnmal pro Monat Sex. Nicht mal damit kann ich dienen.

„Alle anderen haben besseren Sex – das denken viele“, sagt dazu die Hamburger Sexualwissenschaftlerin Anja Drews. Denn Sex und nackte Haut seien zwar omnipräsent – aber ehrlich darüber geredet werde selten. **„Man hört immer, wie es sein könnte, müsste, sollte. Das kann unter Druck setzen.** Manche haben das Gefühl, sie müssten ganz viel machen und ausprobieren. Dabei gilt es einfach nur herauszufinden: Womit bin ich persönlich zufrieden?“

Erster Fehler: zu glauben, es müsse immer so zugehen wie in der ersten Verliebtheitsphase. Denn, so die Expertin: „Diese Phase ist nicht Normalität, sondern Ausnahmezustand. **Fünfmal die Woche Sex, das ist nach zwei Jahren unrealistisch.**“

Zweiter Fehler: Umfragen zu ernst zu nehmen. Neulich etwa las Anja Drews, Singles hätten 63-mal Sex im Jahr – nach ihrer Einschätzung eine völlig übertriebene Zahl. „Da muss man genauer hinschauen: Wer hat die Umfrage durchgeführt – und wie?“ Wer anonym sein Kreuzchen machen kann, macht wahrscheinlich realistischere Angaben, als wenn seine Antworten von dem Befragter eingesammelt und mit ihm in Zusammenhang gebracht werden können. Auch die Autorin des Buches „Make Love“, Ann-Marlene Henning, nimmt an, dass Umfrageergebnisse eher dem entsprechen, was in unserer Gesellschaft erwartet wird. Ihr Credo: „Müssen muss man gar nix.“ Fehlinformiert seien viele, so Henning. Denn Jugendliche wüssten heute zwar viel mehr als vor 30 Jahren – „aber wissen sie auch die Wahrheit?“. Die Wahrheit ist: Das erste Mal mit einem neuen Partner kann holprig sein. Knapp 40 Prozent der Frauen fühlen sich oft zu müde oder zu gestresst, um noch Lust auf Sex zu haben, auch

28 Prozent der Männer geht es so. **Das Bedürfnis nach Sex ist von Mensch zu Mensch verschieden, es kann zu- oder abnehmen, wenn sich die Lebensumstände verändern.** Der Beischlaf an sich, die Penetration, dauert in den meisten Beziehungen nur rund fünf Minuten. Und die Standards in deutschen Schlafzimmern schätzt Anja Drews so ein: „Koitus, ein wenig Oralverkehr – darauf läuft es meist hinaus.“

Eine Lust von vielen Wahrscheinlich sollten wir also den Sex einfach etwas tiefer hängen. Dafür plädiert auch Jörg Zittlau, Autor des Buches „Wer braucht denn noch Sex?“. Er schreibt darin, wir sollten „Sex entspannt und realistisch als das sehen, was er wirklich ist. Nämlich als eine Lust, die zwar gerne so tut, als drehe sich alles nur um sie, die in Wahrheit aber nur eine von vielen Lüsten ist, die wir nicht unmittelbar zum Überleben brauchen“.

Und wer doch mehr ausprobieren will, als die immer gleichen Standards? Bitteschön. Die Menükarte der bekanntesten Sex-Variationen ist größer geworden, das ist die positive Seite der Sexualisierung unserer Gesellschaft. In Filmen, Zeitschriften und Buchbestsellern wie „Shades of Grey“ gibt es genug Anregungen. Okay ist, was beiden gefällt, was den Partner nicht verletzt und nicht verboten ist. Wer etwas nicht möchte, muss „Nein“ sagen dürfen, ohne sich verklemmt vorzukommen. „Darin sind auch Jugendliche viel selbstbewusster geworden“, sagt Anja Drews. Weder Hollywood, noch Porno, noch Hochglanz-Fantasie: **Der Sex meines Lebens darf vieles, muss aber gar nichts.** Er muss nur der Sex sein, der zu meinem Leben passt. ○